SUNNY FISH

【 テーマ 】
第8クール　3週目　ハード
VO2・LT　スピード持久力

2020/3/31　火曜
【泳法注意】
高いキャッチ
【主観的強度】
7

A											
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	8	1	0’40”	3	FR	フロントスカーリングヘッドアップ　キック有り　腰を落とさない	200	0:05:20
drill	25	×	8	1	0’40”	3	FR	板小　片手スイムヘッドアップ　腰を落とさない	200	0:05:20
swim	50	×	8	1	0’45”	3	FR	スムースフォーム	400	0:06:00
pswim	75	×	8	1	1’10”	3	FLY /FR	25/右FLY　25/左FLY　25/FR 高いキャッチ　前呼吸	600	0:09:20
swim	100	×	15	1	1’20”	7	FR	HRホールド　寺26（156±5）　浅28（168±5）	1500	0:20:00
easy	100	×	1	1	3’00”	1	CHO	リラックス	100	0:03:00
pswim	200	×	3	2	2’50”	5^8	FR	DES MAX 3本目HR31以上	1200	0:17:00
			1	1	2’00”			セット間2分		0:02:00
										0:05:00
Total									4600	1:25:20